AUTOR QUE HA OCUPADO EL PRIMER LUGAR EN LA LISTA DE ÉXITOS EDITORIALES DEL *NEW YORK TIMES*

AMANDO CADA DÍA

para

LOS QUE HACEN LA PAZ

Elegir La Paz Cada Día

JOHN-ROGER

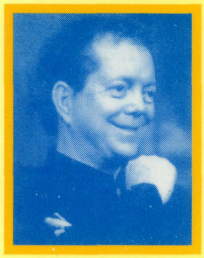
ISBN 1-893020-20-7 $13

Cuando se trata de la paz, a veces necesitamos más que estar inspirados. En *Amando Cada Día para los que hacen la paz,* se pone en práctica la inspiración con preguntas cuyas respuestas pueden conmover al lector rumbo a experiencias de la presencia de la paz.

"Para encontrar la paz, busca adentro.
La paz no es algo separado de ti.
¿Cuáles son las formas en que puedo practicar la búsqueda de la paz en mi interior? ¿Cómo puedo dar realce a dicha práctica".

--John-Roger *(del libro)*

Los pensamientos inspiradores acerca de la paz, entre muchos otros temas, están disponibles todos los días, sin costo, por el correo electrónico de AMANDO CADA DIA, patrocinado por el Movimiento del Sendero Interno del Alma. Para suscribirte, visita el sitio Web www.msia.org.



Maestro y conferencista de estatura internacional, con millones de libros impresos, John-Roger es una inspiración en las vidas de muchas personas alrededor del mundo.

Su sabiduría, humor, sentido común y amor han ayudado a que la gente descubra que la paz está siempre presente, aún en medio de desafíos aparentes, y a encontrar salud, felicidad y prosperidad.

John-Roger ha fundado varias organizaciones para compartir su trabajo, incluyendo el Instituto para la Paz Individual y Mundial (IIWP). John-Roger, que tiene en su haber, la coautoría de dos libros que han llegado a la lista de éxitos editoriales del New York Times, ofrece tomas de conciencia extraordinarias en una amplia gama de temas.

Mandeville Press
PO Box 513934
Los Angeles, CA 90051-1935
EE.UU.
323 737 4055
jrbooks@mandevillepress.org
www.mandevillepress.org

Diseño de tapa de Nita Ybarra y David Sand
Fotografía de Doug Gibson

INSPIRACIÓN

LA PAZ...

Es una idea noble, y, aún así, pareciera ser una realidad difícil de conseguir. La paz entre las naciones se construye sobre la paz entre los individuos, y la paz entre los individuos depende de la paz dentro de cada persona. Logrando que la paz sea más que una teoría o idea, *Amando Cada Día para los que hacen la paz,* guía al lector rumbo a su propia solución para experimentar la paz.

"Pude conocer la paz de manera más dinámica en mi vida al usar este libro esclarecedor".

–LEIGH TAYLOR-YOUNG
Consejera Especial en el Arte y los Medios de Comunicación Programa del Medio Ambiente de la ONU
Actriz ganadora del premio Emmy

"Este libro es una herramienta muy valiosa para llevar a mis estudiantes (que se reunieron con Ganadores del Premio Nobel de Paz para luego desarrollar proyectos de Paz) y a mí al corazón de la creación de paz en nuestras propias vidas".

–KAREY THORNE
Peace Jam, Nuevo México, EE.UU.

"Amando Cada Día para los que hacen la paz *tiene que leerse. En lenguaje sencillo, pero que invita a pensarlo, nos brinda palabras de sabiduría respecto de las muchas variaciones y colorido de la palabra 'paz'. ¡Este libro está destinado a tornarse en un clásico!"*

–GAIL HARRIS
Capitán de la Fuerza Naval de los EE.UU. (Retirado)

ISBN 1-893020-20-7
51300>
9 781893 020207

M
Mandeville Press
Los Angeles, CA 90051-1935
www.mandevillepress.org

HALAGOS CRÍTICOS PARA

Amando Cada Día para los que hacen la paz
por John-Roger

"¡Hay que leer el libro de John-Roger *Amando Cada Día para los que hacen la paz!* Uno de los mayores retos de la vida es mantenerse anclado y centrado en el tan estresante medio ambiente de hoy. Con palabras sencillas, aunque fuertemente provocativas en su lenguaje, John-Roger ofrece palabras de sabiduría respecto de las muchas variaciones y colores de la palabra 'paz'. Igualmente, incluye preguntas diseñadas para ayudarte a analizar lo que haces contigo mismo, que podría estar interfiriendo con tu paz interior, e igualmente importante, preguntas diseñadas para incitarte a corregir la situación que necesitas.

Este libro esta destinado a convertirse en un clásico".

—Gail Harris
Capitán, Fuerza Naval de los EEUU (Retirado)

"En última instancia, ansiamos la paz. ¿Por qué no tener paz en este momento? ¿Por qué esperar? Podremos preguntar: '¿Que es paz, cuál es su procedencia, cómo lo logramos y cómo la sostenemos?' *Amando Cada Día para los que hacen la paz* me dirigió rumbo a estas respuestas dentro de mí. He conocido la paz mucho más dinámicamente en mi vida a medida que he venido usado este tan iluminador libro."

—LEIGH TAYLOR-YOUNG
Consejero Especial en Arte y Media en el Programa de Medio-ambiente de Las Naciones Unidas. Actriz ganadora del Premio Emmy ("Picket Fences," "Sunset Beach")

"Este libro brinda un excelente formato para mis estudiantes, quienes se reúnen con laureados Premios Nobel de paz, desarrollando grandes proyectos de servicio para apoyar la paz. ¡Es una herramienta valiosísima para dirigirnos al corazón, creando paz en nuestras propias vidas!"

—KAREY THORNE
Peace Jam, Nuevo México

AMANDO CADA DÍA

para

LOS QUE HACEN LA PAZ

Elegir La Paz Cada Día

OBRAS DEL AUTOR

Abundancia y Conciencia Superior

Despertar dentro de la luz

Baraka

Viajes durante los sueños

Drogas

La Dinámica del Ser Básico

Perdonar: la llave del reino

Dios es tu Socio

Mundos Internos de la Meditación

Amando Cada Día

Amando Cada Día para mamás y papás

Manual para el uso de la luz

Pasaje dentro del espíritu

Posesiones, proyecciones y entidades

Preguntas y respuestas del corazón

Relaciones: el arte de hacer funcional la vida

El sexo, el espíritu y tú

OBRAS DEL AUTOR

El Guerrero Espiritual: el arte de vivir con espiritualidad

El Cristo Interno y los discípulos de Cristo con el calendario del Cristo Cósmico

La Conciencia del Alma

El camino de un alma

El sendero a la maestría

La fuente de tu poder

La familia espiritual

La promesa espiritual

El Tao del Espíritu

El camino de salida

Caminando con el Señor

Abundancia y conciencia superior

Para mayores informes, por favor contáctese con:
Mandeville Press P.O. Box 513935 Los Angeles,
CA 900511-1935 EE.UU. 323-737-4055
jrbooks@mandevillepress.org
mailto:jrbooks@mandevillepress.org
www.mandevillepress.org
http://ww.mandevillepress.org

AMANDO CADA DÍA

para

LOS QUE HACEN LA PAZ

Elegir La Paz Cada Día

JOHN-ROGER

Autor que ha ocupado el primer lugar
en la lista de "bestsellers" del *New York Times*

MANDEVILLE PRESS
Los Angeles, California

Reconocimientos

Quiero agradecer a las siguientes personas por su apoyo de corazón en crear este libro:

Stede Barber
David y Amy Bransky
Laren Bright
Arlette Capel
Vincent Dupont
Angel Gibson
Theresa Hocking
Steve Keel
Andree Leighton
David Sand
Nathaniel Sharratt

Copyright© 2003
Peace Theological Seminary & College of Philosophy
(Seminario teológico y facultad de filosofía paz)
Título original en inglés: Loving Each Day for Peacemakers
Choosing Peace Every Day
Traducido por: Sheelagh Laughlin y María José Marañón.
Colaboración especial de Erica Sevilla
Coordinación edición en español de Jesús Becerra Flores
Reservados todos los derechos incluido el de reproducción total o parcial por cualquier medio.
Mandeville Press PO Box 513935
Los Angeles, CA 90051-1935 EE.UU. 323 737-4055
jrbooks@mandevillepress.org <mailto:jrbooks@mandevillepress.org>
www.mandevillepress.org <http://www.mandevillepress.org>

Impreso en Colombia por: IMPREFORMAS DE COLOMBIA LTDA
ISBN: 1-893020-20-7

Este libro está dedicado a
Laura Donnelley-Morton

PRÓLOGO

Conocí a John-Roger en la mitad de los años 1970. Ya era un maestro y conferencista de reconocimiento internacional, y hablaba en un seminario al cual yo asistí. Durante uno de los intermedios del seminario, se acercó al lugar donde estaba sentado y se presentó. Conversamos, y en el curso de esa conversación, relató una historia que ha permanecido conmigo desde entonces. En un nivel, era una historia sencilla. Sin embargo, luego de oírlo, me llegó un significado mas profundo y me reflejo la dirección para mi propio proceso de paz.

Relató como, al principio de su carrera, había sido un oficial de policía. Él y su compañero habían recibido un boletín por la radio de que se estaba cometiendo un robo. En el momento en que se estacionaban por la entrada posterior de una peletería, se dieron cuenta de que la puerta del depósito estaba abierta.

El compañero se quedó en la patrulla para pedir mas apoyo por radio, mientras John-Roger entraba. Siguió contándome que tuvo que bajar unas escaleras largas, hasta el sótano, en donde se encontraban fila tras fila de colgadores con pieles. Las luces estaban apagadas y no podía imaginarse quién o qué lo esperaba en cada esquina. Encendió su linterna, desenfundó su revólver y poco a poco fue revisando cada fila de colgadores. De pronto, me dijo que tenia una sensación de que alguien estaba parado detrás de él. En la oscuridad, se dio la vuelta, y sin equivocarse, estaba frente a frente con alguien cargando una linterna y apuntándole directamente con un arma. En esa fracción de segundo que tuvo, decidió disparar. John-Roger me comentó entonces que lo que había escuchado en ese momento, aún antes de que el eco del disparo se disipara, era el sonido de vidrios estallándose en pedazos. Le había disparado a un espejo.

Aún al reírme, tuve la sensación de que había un significado mas hondo para mí. Me hizo entender, que si quería más paz en el mundo, quizás el lugar en donde debería comenzar era dentro de mí. ¿Qué pasaría si a todas esas personas y situaciones que yo he juzgado como "menos que pacíficas" fueran meramente reflejos de condiciones dentro de mí? Me recordó la afirmación de ese gran hombre de paz de La India, que dijo hace 60 años: "Los únicos demonios en este mundo son todo aquello que, moviéndose de un lado a otro, confunde nuestros propios corazones, y es allí en donde todas las batallas deben confrontarse". Y si eso es así, razoné, y si Gandhi ciertamente había mostrado el lugar de esa batalla, entonces quizá la mitología de esa batalla fue difundida hace 2000 años atrás cuando otro Gran Hombre de los que hacen la paz dijo: "ama a tus enemigos". ¿Qué pasaría, si mi propio e inmediato paso en ser de los que hacen la paz fuera dirigirme a eso que no es pacífico dentro de mí?

¿Qué pasaría si reconociera que esas situaciones externas que me provocaron tanto malestar, fueran meramente reflejo de mis propios miedos y batallas internas y que mi desafío sea el de aceptar y hasta amar a "ese enemigo"?

He escuchado a John-Roger decir que "la paz está presente" y que podemos "elegir la paz". Quizás este libro puede brindarnos directiva y oportunidades para hacer exactamente eso: tomar la elección que nos permita entregarnos a la paz que ya está presente.

También encontrarán preguntas y sugerencias en cada texto citado. Juntos, están diseñados para asistirte en un reconocimiento interior, aplicando el material de formas muy prácticas en tu vida diaria. Se pueden leer en orden, al azar, o de cualquier otra manera creativa que encuentres más útil para ti.

Este libro es una invitación para que cada uno de nosotros despierte mas a aquel que hace la paz dentro de nosotros, y por lo tanto declarar la paz por medio de las elecciones que hacemos.

Del libro:

"Muchas personas están tomando conciencia del ferviente anhelo por la paz. Tenemos la habilidad de hacer de la paz una realidad. Podemos poner nuestro enfoque, atención y amor declarando paz en lugar de guerra, con cada elección que tomemos. Haz esto pasito a pasito, un momento a la vez".

Permite que este libro sea para ti un recurso, a medida que vas dando tus próximos pasos.

UN COMPAÑERO QUE HACE LA PAZ

La paz individual es el preludio a la
paz mundial. La paz individual
comienza contigo, sin tomar en cuenta
lo que otras personas hagan.
Puedes mantener la paz con tus relaciones,
evitando entrar en conflictos.
Podemos obtener la paz en este mundo
al no entrar en guerra.

Sanar de corazón a corazón es la
bondad de un corazón, que se mueve
para tocar otro corazón, lo que puede
remover heridas, remordimientos y envidias.
El otro corazón se acercará e igualmente
tocará al primer corazón, y ambos corazones
empezarán a sanarse mutuamente.
Por eso es que yo digo,
la paz comienza primero contigo.
Entonces se torna contagioso.

¿Cuándo he experimentado sanar
de corazón a corazón?
¿Qué hicimos la otra persona o yo
para facilitar esa experiencia?

Cuando encuentres
que el origen de tu
felicidad y gozo está
dentro de ti, también
encontrarás la paz.

¿En dónde estoy actualmente buscando mi felicidad y gozo afuera de mí? ¿De qué forma puedo encontrar éstas cualidades dentro de mí?

La paz es el cese de la oposición.
Más que sólo pelear, implica
cualquier forma de oposición
contra tus propios pensamientos,
emociones, imaginación o actos.

¿Existe actualmente alguna situación en la cual pudiera soltar la oposición para encontrar la paz?

La paz siempre está disponible.
Cuando no estás en contra de
algo o a alguien, empezarás a
sentir la presencia de la paz.

Ya que la paz está siempre disponible,
¿cómo puedo hacerme más accesible a la
paz ahora mismo?

Cuando estás en aceptación,
estás en una paz profunda.
Aceptar algo no significa que estés
de acuerdo con algo o que lo condones.
Aceptando, te estás liberando a ti mismo de
pensamientos y emociones negativos,
abriéndote a ser más accesible a la poderosa
presencia de la paz. Verás más claramente.
Ese es el lugar en el que te conviene
encontrarte cuando necesites
tomar decisiones. Desde este lugar
podrás tener impacto en el
mundo para mejorarlo.

¿Cuál es la situación respecto de la cual podría dirigirme a una mayor aceptación?
¿Cómo?

Cuando desperdicias energía,
tu conciencia comienza a
decaer y ya no tienes
paz dentro de ti.

¿Cuáles son algunas de mis maneras favoritas de desperdiciar energía (por ejemplo, preocupándome, tratando de controlar a otros, poner de lado el completar algo, etc.)?

Aprender de tus experiencias es la mejor forma de crear un movimiento ascendente constante.

Eso incluye aprender de tus errores.

Nunca caerás más abajo del nivel de tu último aprendizaje, así que no tengas miedo de observar lo que estás haciendo, aprender lo que te funciona, soltar lo que no, y luego seguir adelante.

La aceptación de tu proceso de aprendizaje te trae a la paz.

¿Cuál es una situación (presente o pasada)
que yo considere un error?
¿Cuál es el aprendizaje en esa situación para mí?

Busca únicamente lo bueno
en todas las personas y
cosas, y déjale el resto a Dios.
Entonces, comenzarás a tener paz.

Observando mí alrededor,
lo bueno que veo incluye:

Cuando procuras la felicidad o la paz,
afuera, en el mundo, te estás
moviendo hacia la carencia,
manifestando que la
paz no reside naturalmente
dentro de ti y que debes
buscarla en otro lugar.
Es entonces tu resultado es
la carencia, no la paz.

¿En dónde estoy buscando la felicidad, o la paz,
en el mundo exterior?
¿Cuáles son los resultados de esa búsqueda?

*M*ientras vives tu día,

manténte soltando cualquier

cosa que no sea la paz que quieres.

Puedes reírte, divertirte y tener gozo.

¿A qué me estoy aferrando que no me permite tener paz? ¿Qué es lo que podría soltar y que está interfiriendo con mi experiencia de paz?

Mucha gente vive la buena vida
mediante profesiones exitosas,
gran riqueza y toda la seguridad
que el mundo puede ofrecer.
Sin embargo, a pesar de todo, lo que
realmente desean, es paz mental:
"Cómo desearía que mi mente
me dejase en paz, para así
poder sentirme bien internamente".
La paz es tu estado natural y
puede oscurecerse con las
sensaciones del mundo.

¿Cuándo cierro mis ojos y
me doy un momento de paz,
de qué me doy cuenta?

Alguna vez se te ha ocurrido esto?
Cuando las personas pelean,
están tratando de traer armonía y
balance a la situación.
Están intentando encontrar la paz.

¿Cómo puedo traer más armonía y
balance en éste momento,
a una situación que no es pacífica?

Tradicionalmente, hemos aprendido
que mientras gritas más que la otra
persona, ganas, y, por ende, tendrás paz.
te has dado cuenta de que no funciona
de esa manera?
Esa otra persona esperará la oportunidad
de vengarse, con frecuencia cuando estés
de lo más vulnerable, atacando tu punto débil y
destruyendo lo que creías ser tu paz.
Existen maneras mejores. Una de ellas es
soltar tu forma de pensar y buscar la manera
en que ambos puedan ganar.

¿Cuál es una forma de pensar a la cual me estoy aferrando y que está causando mi separación de otra persona? ¿Cómo sería sí yo soltara esa forma de pensar? ¿Qué haría distinto?

Paz: aquiétate.

Mientras armonizo mi interior
con la quietud dentro de mí,
me doy cuenta de:

Si has establecido la paz
dentro de tu propia conciencia,
nadie te la puede quitar.
Ni siquiera podrán
encontrarla y, sin duda,
no podrán desalojarla.

¿Cómo hago crecer la paz
dentro de mí?

El santuario del corazón
es el lugar donde reside la paz.
Para descubrir la paz, te adentras
al corazón espiritual.
¿Cómo? Haciendo ejercicios
espirituales: estando un
tiempo contigo mismo y el
Espíritu dentro de ti.

Las formas en que puedo estar más tiempo conmigo y el Espíritu dentro de mí incluyen:

El Espíritu te habla a través de tu corazón.

Date tiempo para escucharlo.

En este momento,
escuchando mi corazón,
oigo:

Muchas personas están tomando
conciencia del ferviente anhelo por la paz.
Tenemos la habilidad de hacer de la
paz una realidad.
Podemos poner nuestro enfoque,
atención y amor declarando paz en lugar
de guerra, con cada elección que tomemos.
Haz esto pasito a pasito,
un momento a la vez.

Las elecciones que en este momento estoy haciendo para obtener paz incluyen:

La paz está presente.

¿Y yo?

Si quieres saber si estás
expresando paz, es muy sencillo.
Cuando aceptas a alguien
que es diferente, la paz está presente.
Cuando te mueves más allá de tus
emociones y juicios, hacia la
comprensión y la empatía,
se está manifestando la paz.
Cuando eres amoroso, reina la paz.

Tres formas, por medio de las cuales
puedo adentrar en mayores expresiones
de paz ahora mismo, son:

Cómo encontramos paz?

La paz no está perdida.

Fuimos nosotros los que perdimos el

rumbo de vuelta al hogar.

La forma de volver al hogar es, primero,

comprometiéndote a hacer justamente eso.

Segundo, llevando a cabo lo que

a cada uno nos toca como individuos

y como grupo, para despertar en otros y en

nosotros mismos nuestra herencia

divina que es la paz.

Y, tercero, expresando paz con nosotros

mismos, nuestros vecinos, nuestros colegas,

nuestras naciones y nuestro mundo.

¿Qué necesito hacer para aumentar mi compromiso de "volver a la paz, a mi hogar" y cómo sería eso?

El Espíritu trae paz

a través de tu amar.

Enfócate en amar y descubrirás la paz.

Mientras inspiro el amor del Espíritu,
y expiro el amor de mi propio ser,
estoy consciente de:

Puedes conocer la felicidad,
y puedes conocer el amor.
No hay nada más que valga
la pena conocerse.
El amor es el único canal
para las comunicaciones claras.
Y el amor es el padre de la paz.

¿Qué estoy interponiendo en mi camino de conocer la felicidad y el amor en éste momento? ¿Qué es lo que estoy fingiendo que debo esperar?

Vale muy poco amar al mundo y no estar
en paz con tu prójimo.
La paz empieza con cada uno de nosotros
como individuos.
Luego, como grupo podemos, crear,
permitir y promover la paz,
hasta que se torne contagioso.
Podríamos empezar una epidemia de paz
que pudiese expandirse por todo el mundo.

¿Quién es mi "prójimo"
(pareja, hijo, padre, jefe, empleado, etc.)
con el cual no tengo paz?
¿Qué "ofrenda de paz" podría hacer que
lograse crear, promover y permitir mayor paz?

La paz debe comenzar en el hogar,
en tu hogar físico, y más
importante aún, dentro de ti.
Puedes llamarlo corazón, Espíritu,
Dios, conciencia, cariño, empatía, u
otras palabras que identifiquen ese
lugar de paz dentro de ti.

¿Cómo lo puedo llamarlo? ¿Qué tengo que hacer para identificarlo como una "llamada local" en lugar de una de "larga distancia"?

La paz no es un estado de descanso.
Es una energía que, para mantenerse viva,
debe expresarse constantemente.
La paz no se expresa con agresividad,
sino de una forma suave,
compartiéndola de manera que le
permita a la otra persona un espacio
para su expresión individual.

¿Cuáles son algunas de las maneras sencillas por medio de las cuales puedo expresar paz que pudiera mantener la paz mas viva dentro de mí?

Tenemos el poder de crear
relaciones pacíficas con nosotros mismos,
nuestras parejas, nuestros hijos,
nuestros parientes y la familia humana
en general, sin importar la
raza, credo, color, género o nacionalidad.
¿Fácil? No, pero sí podría ser sencillo.
Se requiere gran valentía,
la cuál es la energía del corazón.

¿Cómo puedo ser más incondicional "sin importar la raza, credo, color, género o nacionalidad" ejerciendo ese poder? ¿En qué formas puedo tener más valentía en mi creación de mayor paz?

Cuando estás en armonía,

experimentarás júbilo,

junto a su compañera:

la sensación de paz.

¿Qué debo hacer para
obtener mayor
armonía en éste momento?

Cuando quieras experimentar más paz interna, necesitas observar desde muchos niveles. ¿Cuál es el primer proveedor de paz? La comida. ¿Está tu comida creándote una sensación de paz? Observa tus pensamientos: ¿son constructivos, son un apoyo para ti, te ayudan a tener mas aceptación, más creatividad? Tus emociones a menudo reflejan tus pensamientos y tu imaginación; ¡y más te convendría imaginarte que estás ganando! Todos estos elementos se depositan en tu inconciente. Observa muy bien lo que estás creando, promoviendo y permitiendo en estos ámbitos; ya que es en ese lugar en donde empiezas a crear paz.

¿En qué aspecto o nivel me gustaría
experimentar mayor paz?
En dicho aspecto o nivel, ¿qué necesito
hacer para empezar a crear paz?

La paz se encuentra en

donde no hay malentendidos.

¿Dónde está el malentendido
(con otra persona o dentro de mí) en mi vida?
¿Qué necesitaría hacer para obtener un mayor
balance y entendimiento en esa situación?

Quieres saber cómo adquirir
mayor paz en tu vida?
En pocas palabras: empieza a ser
más pacifico tú mismo. La paz,
aunque no lo creas, es contagiosa.

¿De quién o de qué puedo "contagiarme" de paz?
¿Quién o qué puede "contagiarse" de mi paz?

La sabiduría habla de manera pacífica.

¿Qué me dice mi sabiduría en este momento?

P: ¿Qué es paz profunda?

R: Paz profunda es una experiencia
muy adentro de ti, en el centro de tu Ser,
más allá de los pensamientos,
sentimientos o sensaciones físicas.

Mientras voy a mi interior,
a ese lugar de paz mas allá de los pensamientos,
estoy consciente de:

La materialidad no es pacífica:

esa no es su naturaleza.

¿En dónde estoy buscando paz o seguridad
en las posesiones materiales?
¿Cuáles son los resultados de eso?

Cuando eres pacífico, aún puedes lograr un progreso personal.

Podrías creer que para lograr un progreso personal necesitas ser intrigante, conspirador, traicionero, saboteador, herir a alguien, o tramar algo para menospreciar a otras personas y hacerlos quedar mal.

No necesitas hacer nada de eso.

Para crecer personalmente en forma pacífica, actúas en armonía con tu integridad personal, moral y ética.

Los ejemplos distintivos de mi integridad personal, moral y ética incluyen:

Al buscar la paz afuera en el mundo,
¿estás buscando sensaciones?
Las sensaciones mitigan tu anhelo de paz,
pero sólo por un período de tiempo corto.
Tus sentidos físicos a la larga,
quedarán estupefactos
por el mundo y te retirarás
automáticamente dentro de ti mismo.
Allí encontrarás tu anhelo
por la paz; y es allí donde
encontrarás el origen de la paz.

¿Cuáles son mis formas habituales de buscar paz, fuera de mí mismo? ¿Cuándo he experimentado una sensación de paz independientemente de condiciones externas?

La paz no es como
una hoja flotando en
aguas tranquilas.
La paz está viva y es vital.
Incluye niños que hacen
ruido, riéndose, llorando
y viviendo la vida
a su manera.

¿Cuál es la paz que reside en los niños?
¿Cómo pueden esas cualidades reflejar
la paz dentro de mí?

La paz comienza contigo como individuo.
Empieza con tu respiración,
como una respuesta elemental a la vida.
La paz no es radical, es un acceso
fundamental para la existencia.

Al darme el tiempo, ahora mismo para
inspirar y espirar conscientemente
la paz aparece como :

Respira la paz.

A medida que las tensiones y las preocupaciones se disipan, la paz empieza a irradiar a través de tu cuerpo.

La paz está muy viva y presente.

En el momento que sueltas las presiones en tu vida, encontrarás que la paz está presente, más allá de las distracciones.

Siempre ha estado ahí.

A medida que suelto las presiones en mi vida,
me doy cuenta de que:

Puedes estar en paz contigo mismo y a la vez hacerles saber a las otras personas que te están hiriendo. Podrías decir, "¡Oye, me estás hiriendo!" y sostener la paz contigo mismo. Tú tomas la autoridad sobre lo que te sucede admitiéndolo. Si tu autoridad es una de paz, traerás paz a la situación.

¿En qué lugar me siento herido en este momento (físicamente, emocionalmente, mentalmente, etc.)? ¿Cómo puedo admitir que me duele, sin enjuiciarme, preocuparme o que me importe?

Pueden existir conflictos dentro de la paz. No planees nunca no tener conflictos en tu vida. Sí los tendrás, pero no necesitas tener oposición al respecto. Podrías decir: "No estoy de acuerdo con esto, ni la forma en que se presenta. He estado allí y no he visto eso". Esa es una forma de conflicto, pero no es oposición. Oposición es más como: "Estúpido, idiota, estuve allí. Sé lo que sucedió. ¡Despiértate!" Eso es oposición.

¿Cuál es una situación en la cual estoy aferrándome a la oposición? ¿Cómo puedo rediseñar esa situación de manera que la oposición se transforme en un conflicto que exista dentro de la paz?

La paz está presente.

Experimentar paz es la meta.

Lo que sea que se atraviese en

tu experiencia de paz es tuyo

para aprender a manejarlo.

Al enfocarte en paz, esas cosas que no

te producen paz empezarán a disiparse.

¿Qué aspecto puedo aprender a
manejar mejor para
experimentar mayor paz?

Quieres saber si la paz existe?
Entonces, haz las cosas que puedan
llevarte la paz dentro de ti.
En éste momento, ¿tienes paz?
Si no, entonces evita lo que
has estado haciendo; usualmente
sentirás que la paz se manifestará.

¿Qué estoy haciendo que no me produce paz?
¿Cómo sería si dejase de hacerlo?

La paz es una elección que tú haces.
La paz está presente y se puede
encontrar ahora mismo.
Cuando las luces están encendidas en una
habitación, todos en ella saben que esas luces
están encendidas. Sería lo mismo cuando todos
lleguemos a la paz: todos sabremos
que la paz está presente.

En éste momento, ¿en dónde elijo la paz?
¿Estoy haciendo la elección? Si no,
¿qué estoy eligiendo en lugar de eso?
¿A qué le doy mayor importancia que a la paz?

La paz empieza primero contigo como individuo;

luego haces las paces

con el resto del mundo.

Algo que puedo hacer para lograr mayor paz conmigo es:

El Espíritu vive en la conciencia interior.
Su voz repica en la quietud de tu corazón.
Su movimiento se encuentra en la perfecta
calma interna. Su más grande expresión
está en la paz y el amor que reside
en el centro de tu yo.

Mientras me conecto con la quietud de mi corazón, estoy consciente de:

Sintonízate con tu amor divino,
el centro de donde sabes que reside el bien,
ese lugar en donde te encuentras
realmente vivo y de donde expresas la calma
tranquilamente y con amor.
Cuando este proceso comienza,
estás abriendo los portales de tu Alma.

Al sintonizarme con el amor divino dentro de mí,
el bien al cual despierto incluye:

Una acción perturbadora crea karma,
la ley de causa y efecto.
Una reacción perturbadora
perpetra el karma.
Cuando cambias la acción perturbadora
a una de amor y la reacción perturbadora a
una de aceptación y entendimiento,
puedes experimentar amor, gozo,
paz y plenitud. Estos atributos divinos
ayudan a mantener la armonía de la creación.

¿Hay algún aspecto en mi vida en
donde a menudo actúo o reacciono
desde un lugar de perturbación?
Si es así, ¿qué puedo hacer para traer
más amor y aceptación a ese aspecto?

El Alma atrae a sí misma

la esencia positiva

de la verdad, el amor, el gozo,

la paz y la plenitud.

¿Qué me sintoniza con mi Alma?

Practica el uso de lo que yo llamo las nueve palabras mágicas.

Las primeras tres son: "Yo te amo".

Las segundas tres son: "Dios te bendiga".

Y, las terceras tres son: "paz, mantén calma".

Dilas en silencio cuando te encuentres en situaciones de conflicto o malestar.

Estas palabras son poderosas.

Mientras practico repito estas "nueve palabras mágicas" en la calma de mi corazón, en este momento, ¿qué percibo dentro y alrededor de mí?

La paz es tu estado natural.

Si buscas sensaciones en el mundo exterior,

puedes opacar esa cualidad de paz dentro de ti.

¿Tengo hábitos por medio de los cuales constantemente busco sensaciones en el mundo exterior? ¿Cómo puedo recobrar mi estado natural de paz en esos momentos?

Si quieres encontrar paz,

busca internamente.

La paz no es algo separado de ti.

¿Cuáles son las formas que puedo practicar
para buscar dentro de mí?
¿Cómo podría mejorar esa práctica?

Cuando te mueves a la fuente de poder de tu Ser, en el reino interno, encuentras felicidad y gozo. Es un gozo dinámico, una expresión activa de felicidad. Dentro de esa felicidad hay paz. Puede que no sea una felicidad jovial o alborotada; es el calor de tu propia conciencia unido al reconocimiento de tu Alma. Cuando ambas facetas se hacen una el resultado natural son la felicidad y la paz.

¿De qué maneras puedo experimentar más la calidez de mi propia conciencia y el conocimiento de mi Alma?

Cuando te despiertes cada mañana,
podría ser bonito pedir que la paz esté
contigo y en todo lo que tocas en el día.
Pidiendo esta conexión todos los días
(no importa qué palabras utilices)
puede cambiar la calidad de tu vida.

Tómate un tiempo para escribir tu
propia oración o bendición del día,
pidiendo que la paz esté
contigo y en todo lo que tocas.

Cuándo pides paz interior, podrías
encontrarte hablando menos.
Para encontrar paz interior, a menudo
es necesario estar en calma,
de forma que puedas oír
la voz interna del amor.

Cuando logro la calma de mi
propia conciencia
¿qué me dice la voz del amor?

Dentro de la paz del Espíritu también
se encuentra él tener que lijar asperezas.
Siempre hay un proceso de perfeccionamiento.

¿Con qué persona o situación en mi vida estoy involucrado en un proceso de perfeccionamiento?

Cuando el cuerpo, la mente y el
Espíritu están en armonía,
experimentarás gozo,
junto a su compañera:
la sensación de paz.

¿Qué puedo hacer de más, o de menos,
física, mental y espiritualmente,
para obtener mayor armonía?

El sensacionalismo es el otro lado del espectro del amor. Es lo opuesto a la paz. Muchas personas se encuentran a sí mismas, en una búsqueda sin final de sensaciones, incapaces de confrontar los problemas, heridas y dolores que necesitan enfrentar, cuando comienzan a tornarse internamente rumbo a la paz. Eso es lo que hace que la calidad de paz y amor sean tan difíciles de encontrar. Pero puede lograrse, con paciencia, aceptación e intención. Enfócate en la paz y las cosas que no sean pacíficas cederán.

Ahora mismo, al enfocarme en la paz,
me doy cuenta de:

La paz, felicidad, y amor
representan el mundo interno.
mientras te conectas con ese
mundo interno, podrías empezar
a experimentar paz.
Las emociones se apaciguan y la
mente se calma. Podrías sentir
que el Espíritu te toca;
podrías escuchar una voz que te
susurra al oído, "paz, mantén calma".
Sabrás que estás despertando tu
Yo Verdadero más y más.

¿Cuáles son algunas de las formas en que
puedo conectarme con el mundo interno?
¿De qué otras maneras adicionales
puedo traer mayor sintonía?

La paz es la ausencia de oposición
interna y externamente, pero no es la
ausencia de limar las asperezas, el
refinarse y dirigirse rumbo a la excelencia.
Pueden haber puntos de vista divergentes
sin que haya guerra. Yo lo llamo conversación,
comunicación, diálogo y compartir ideas.
Es integridad, la cuál permite a todas
las personas su momento
para hablar su verdad.

¿A quién puedo darle más libertad
para hablar su verdad?
¿Cuál es mi próximo paso para hacer eso?

Cuando eres leal a ti mismo,
desarrollas internamente puntos
de referencia de paz, satisfacción y un
sentido de dignidad.

¿De qué maneras puedo acrecentar
la lealtad a mí mismo?

En el acuerdo unánime de paz,
necesitamos apartar el tener razón,
la indignación, acusaciones, problemas,
insuficiencias e inseguridades.
Envuélvelos, ponlos aparte y di:
"Hoy no voy a participar en ellos.
Solo necesito hacer una sola
cosa, y es participar en la paz".

¿Específicamente, qué puedo poner de lado hoy?
¿Lo he hecho?

Yo sé que la paz en
nuestra época y en
este planeta es posible.

¿Qué sería una cosa sencilla y pequeña que yo pudiera hacer hoy (para conmigo o para con otros) para poder participar en esta posibilidad?

Lo que creas se te devuelve.

Sé listo. Crea armonía,

paz, gozo y amor.

Y entonces, cuando eso se te devuelva,

de seguro te elevará mas alto.

¿Qué puedo hacer para crear más armonía,
paz, gozo y amor en mi vida, y en la vida
de los que están cerca de mí?

Amedida que sostengas un enfoque positivo y expreses amor, armonía y paz, obtendrás éstas cualidades.

Practica dichas cualidades ahora.
¿Qué notas?

Haz las paces contigo mismo.

Perdónate por todas las veces

que no has hecho lo mejor,

sin importar la razón.

Perdónate por olvidar que eres divino.

Me perdono por juzgarme por...

Traemos paz para que prevalezca en cualquier lugar que estemos mediante el mantenernos erguidos con fuerza y propósito, con gran intención rumbo al amor de Dios hacia la humanidad.

La manera que en este momento expreso
mi propósito e intención por la paz es:

La paz genera paz,

como el amor genera amor,

como la Luz genera Luz,

y la risa genera risa.

¿De qué maneras puedo generar más amor,
Luz y risa, para mí mismo?

Cuándo hablo de paz, puedo estar usando un concepto distinto del cual estás acostumbrado. No creo en que tengas que pelear por la paz. Ni que puedas defenderte por la paz. Ni que la paz se pueda comprar, apropiarse o usar por ningún propósito.

La paz, de acuerdo a mis conceptos, es el estado natural de la humanidad; somos los hijos de un Creador benevolente.

La paz es nuestro hogar eterno.

La paz es Dios, Espíritu, el Único, sea cual fuese la palabra que uses para llamarlo.

Es más grande de lo que nuestras mentes puedan captar. Sólo ES.

Mirando a través de "los ojos de un niño",
¿qué pruebas (señales) de paz están
presentes en este momento?

La paz no es una condición estática.

Es un altamente activo y

vivo estado del Ser.

¿Cómo puedo vivificar más la paz?

La paz, es el cese de la oposición,
en donde no mantienes una
forma de pensar sobre alguien
o algo y tampoco juzgas.

¿Hay alguna forma de pensar o juicio,
que pudiera soltar en éste momento
para que llevarme a una mayor paz?

La paz implica aceptación,
la cual puede ser confusa
para las personas que creen
que aceptar algo significa,
condonarlo o aprobarlo.

¿Hay alguna situación en mi vida en la que
pudiese practicar mayor aceptación
por algo, que no necesariamente
apruebe o condone?

La paz es neutralidad,
donde sencillamente no estás en
contra de nada ni nadie. Ni tampoco a favor.
Estás en un campo medio de aceptación,
lo que te libera para tomar una
acción positiva y amorosa.

¿Hay alguna situación en mi vida en donde pudiera moverme a "en un término medio de aceptación"? ¿Cómo puede esto liberar energía para tomar una acción más amorosa?

Para adentrarte en una
situación o ir hacia una
meta pacíficamente, significa
que estás poniendo paz y armonía
en lo que estás haciendo.

¿En qué formas puedo poner mayor armonía en mi consecución de una meta presente?

Pregúntate:

"¿Estoy trayéndole

paz y armonía al mundo?

¿Soy parte del problema,

o parte de la solución?"

¿Cuáles son mis respuestas?

Si todos contribuyésemos
nuestra parte superior
a esta vida,
todos tendríamos
paz, y bastante.

¿Qué parte de mí puedo
contribuir "a esta vida"
de una forma mayor?

La pregunta es:

"¿Cómo puedo experimentar mayor paz interior?" Yo creo que experimentar mayor paz interior requiere de abordarlo de manera multidimensional.

Mediante ponerle atención a los pensamientos que sostienes, a las emociones en las que inviertes, tus respuestas a las personas y situaciones de tu vida y tu bienestar espiritual, podrás empezar a construir mayor paz, interna y externamente.

¿Cómo puedo experimentar mayor paz físicamente? ¿En mi imaginación? ¿En mis emociones? ¿En mi mente? ¿En mi subconsciente? ¿En mi Alma?

Construye un cimiento dentro de ti,
de salud y equilibrio. Las emociones
negativas, tales cómo: carencia, envidia,
celos, codicia, lujuria, ira, desesperación y
desesperanza, pueden destruirte
físicamente. Pero puedes aprender
de lo que te originaron esas emociones.
También, puedes aprender a dejar ir,
porque son perjudiciales y no te apoyan.

Para asistirme a construir un cimiento con salud y equilibrio, ¿hay alguna emoción negativa que pueda dejar ir?
¿Cómo puedo hacerlo?

Lo más importante que puedes hacer para experimentar paz interior es cesar la oposición. Cuando te excedes en celos, ira o lujuria, estás oponiéndote en contra de ti mismo. Parecería que estuvieras en contra de alguien o algo afuera de ti, pero observa bien: ¿En dónde residen esos sentimientos y a quién están afectando?

¿Cuándo "observo bien",
qué es lo que descubro acerca de la
oposición y mi proceso hacia la paz?

Cuando mantienes emociones de ira, no tienes paz. Puedes utilizar esos sentimientos como información. Por ejemplo, cuando vez a alguien que resientes, observa tu sentimiento y ponle un nombre: "Eso es resentimiento". Nombrar algo podría liberar su poder sobre ti.

¿Hubo algún momento recientemente en que experimenté emociones de furia dentro de mí? ¿Qué nombre le pondría a la emoción primordial en esa situación?

Cuando conoces a personas
por la cual tienes malos
sentimientos, a menudo encuentras
que no son tan terribles después de todo.

¿Ha habido alguna ocasión en la que me he dado cuenta de que eso es verdad?

El nivel mental de paz se crea
mediante los pensamientos que
sostienes en tu mente.
Los pensamientos de tristeza y de ira,
crean esas sensaciones dentro de ti.
Los pensamientos alegres,
crean una sensación de felicidad.

Algunos pensamientos genuinamente felices
para mí en este momento incluyen:

No hay razón por la cual tengas que
reprimir amor de ti mismo,
no importa lo que hagas, digas,
pienses, o sientas. Es más fácil estar en
paz contigo mismo cuando te sientes bien
por algo que has estado haciendo, y por los
pensamientos en que te has enfocado.
Aprende a amarlo todo; eso es amor
incondicional. Empieza contigo.
Luego podrá irradiarse al mundo exterior.

¿Dónde y cómo puedo ser más incondicional en el amor hacia mí mismo?

Elige cuidadosamente.

Si entras en manipulación,

resentimiento, avaricia, etc.,

eso es lo que se te devolverá.

En lugar de eso, elige la libertad.

¿En algún momento he usado la manipulación, el resentimiento o la avaricia con alguien? ¿Cómo hubiera sido esa situación si hubiera elegido "entrar en libertad?"

En tus momentos de paz, no creas que
dejarás de sentirte molesto nunca jamás.
Puedes decirte: "Me siento bien *ahora.*"
¿Te sentirás bien mañana?
Vamos a ver que sucede
cuando mañana llegue.
Manténte trabajando en el ahora,
de modo que *ahora* te sigas sintiendo bien.

¿Estoy presente con el sentimiento de bienestar, y el sentimiento de bienestar de mi vida, en este momento?

Es difícil entrar en un lugar de paz?

No si lo haces *ahora mismo.*

Cuando te mantienes *aquí,*

en el presente, podrías distraerte

de tu dolor o problema y la paz

puede empezar a brotar dentro de ti.

Ahora mismo, practica el estar presente.
Date cuenta cuando estés consciente de que
te has salido del "presente."

Restaurar la paz dentro de ti
te permite unos momentos de quietud.
El Espíritu puede hacerse presente.
Podrías sanar grandemente
dentro de ti y darse una
re sintonización con la unidad,
que es la paz del Espíritu.

¿Cuáles son algunas de las maneras que puedo practicar volverme a sintonizar con la unidad ?

Puedes conocer la felicidad,
y puedes conocer el amor.
Busca estas cosas internamente y
entonces comenzarás a
percibirlo a tu alrededor.

¿Cuáles son algunas de las formas que puedo practicar encontrando felicidad y amor internamente?

El amor es el único canal
para la comunicación clara.
Averigua qué es ese amor y cómo
entrar en él más y más veces.

¿Existe alguna situación en la
cual experimento frustración o desafío en
comunicarme claramente?
¿Hay algo que yo pueda hacer para traer
más amor a esa situación?

Nuestra herencia espiritual es de paz.
La historia de la humanidad parece contradecir
el hecho, sin embargo, siempre tenemos
la elección de expresar amor, aceptación y cariño.
Tenemos el poder de elegir.
Aunque elecciones como el rencor, celos,
venganza, odio, etc. pueden sonar
más fuertes, más a la mano, o más
impresionantes, las cualidades del Espíritu
están siempre aquí y duran más.
Todo lo que tenemos que hacer es elegir.
No una, sino muchas veces.

¿Cuál es una cualidad del Espíritu
que puedo elegir en este momento?
¿Estoy eligiendo eso?

Aquí y ahora es tu oportunidad para
entrar en paz, primero, contigo mismo.
Y luego podrá expandirse a medida
que lo compartas con otros.

¿Cuál es mi elección inmediata por la paz?

Podemos empezar a tener paz en el mundo cuando tengamos paz interna. Podemos dejar de tener guerras en el mundo exterior, cuando dejemos de tener guerras dentro de nuestros propios pensamientos y emociones. Ese es nuestro trabajo: comenzar a tener paz interior.

¿Hay alguna "guerra" dentro de mí respecto
de la cual pueda declarar la paz en este momento?
¿Existe algún juicio, preocupación, miedo, etc.,
que pueda yo "entregar"?

Muchas personas se encuentran
en una búsqueda sin final,
de sensaciones en el mundo exterior,
para poder evitar dar la cara al
dolor, la ira y el malestar que
encuentran cuando se vuelcan
internamente en busca de la paz.
No saben que la paz yace
más allá de su dolor.

En lugar de buscar sensaciones externas,
¿qué puedo hacer para ir más allá del dolor,
hacia una experiencia de mayor paz en mi vida?

Existe un lugar de Integridad adentro,
en donde reside el verdadero Ser,
en donde no te engañas a ti mismo,
el hogar de la verdad.
Puede ser un lugar sangriento, un lugar de
verdadera severidad, y muchas veces
puede estar involucrado en sufrimiento.
Pero el dolor se disipará, las heridas
cicatrizarán, y la paz florecerá, una vez
que elijas comprometerte a encontrar la
fuente de gozo en tu vida, dentro de ti.
Entonces, la negatividad se transmutará
en el altar de tu honestidad,
y la flor de tu vida se expandirá con
gozo, amor y abundancia.

¿Cuál es la naturaleza de mi compromiso para encontrar ese lugar de integridad y fuente de gozo en mi vida internamente?

A veces sólo necesitas estar
con otras personas, en paz,
tranquilo y amoroso;
esa energía puede lograr
muchísimo por sí sola.

¿Cuándo fue una ocasión en que
amorosa y pacíficamente, asistí a otra persona?
¿Qué fue lo que hice, o dejé de hacer,
para participar en ese proceso?

Cuando te conectas
internamente con la parte central
de tu Espíritu, lo más probable
es que te lleguen más oportunidades
para crear paz, en lugar de discordia.

¿Cuándo fue la ultima vez que me conecté
internamente con la parte central
de mi Espíritu, creando paz?

"Cosechas lo que siembras"
se interpreta demasiadas veces como una
advertencia negativa.
También puede ser una inmensa acción
espiritual, en donde una acción
positiva te dirige a un resultado positivo.
Mantén la imagen de lo que quieres.
En los niveles físico, imaginativo y espiritual
crea y expresa lo que sea positivo y de
elevación y entonces podrás
cosechar lo que has sembrado.

¿Cuál es una imagen positiva y de elevación de lo que quiero?

Revolución significa
revelarse y destruir en un ciclo
de destrucción que se
perpetua a sí mismo;
la evolución es un cambio
pacífico, constructivo.

¿Cuál es el próximo paso que puedo dar en mi propio cambio evolutivo, pacífico y constructivo?

Puedes aprender a fortalecer
la conexión con tu paz creando
una seña personal. Cuando estés
experimentando paz, crea una seña
como juntar dos de los dedos;
esa es una conexión con ese momento.
Cuando estás en una situación
más caótica o estresante, usa esa seña
para reconectarte con tu paz.
Requiere práctica, pero se puede lograr.

Toma un momento para relajarte entrando en un estado de paz interior y calma. ¿Qué "seña" sencilla podrías crear para reconectarte con esta paz interior?

Estamos aquí para aprender
primordialmente una cosa,
y eso es la paz interna.
En medio de todo lo demás,
"cuando te pongas en acción"
y logres alinear tu actos
con tu amor,
podrás comenzar a
experimentar esta paz interna.

¿Cuáles son algunas maneras específicas para poder "alinear" mis acciones más plenamente con mi amor?

Antes de que batallemos con los "demonios"
de allá afuera, primero necesitamos
batallar con los que están en nuestras
propias cabezas. Si constantemente
nos estamos "exorcizando"
de esas cosas, vivir se hace
más fácil y nos tornamos más pacíficos.

¿Existe una persona o situación con la cual
he estado batallando? Si es así,
¿cómo puedo traer mayor paz a esa
persona o situación dentro de mí?

P: ¿Cómo puedo aprender a
mantenerme en mi paz más constantemente?

R: Mantén un lugar
seguro dentro de ti para
todo lo que te digan,
dicen de ti,
o lo que tú digas.
No te apegues a cualquier
cosa que entre o salga.

¿Cuál es la naturaleza de mi
"lugar seguro" interno?
¿Cómo sería vivir sin apegos?

Hay alguna parte de tu cuerpo tensa?

Si es así, en tu

mente, dile:

"paz, mantén calma. Relájate y suéltalo".

Observa si hay alguna parte de tu cuerpo que esté tensa o apretada en éste momento. En tu mente, dile, "paz, mantén calma. Relájate y suéltalo". Y ahora, ¿qué estas experimentando y sintiendo?

Trabajar con *lo que es,*

es dirigirse hacia la paz.

¿Cómo puedo trabajar con lo que
es ahora mismo y a un grado mayor?

Cuida de tu cuerpo.

Hazte amigo de tu mente y emociones.

Vive en tu Espíritu a medida

que vas caminando

este día en paz.

¿Cuáles son algunas maneras en las cuales
puedo cuidar mejor mi cuerpo,
ser mejor amigo de mis emociones,
vivir más plenamente en mi espíritu?

Necesitas hacer las paces

con todos en tu vida.

¿Con quién necesito hacer las paces?
¿Cómo podría hacer eso (afuera con ellos o sencillamente adentro de mí)?

Da de la bondad que eres.

Da de la verdad que eres.

Da de la paz que eres.

¿De qué maneras doy bondad,
verdad o paz quen soy?

Una de las grandes perturbadoras
de la paz es la impaciencia.
"¿Por qué está tomando tanto tiempo?"
"¿Por qué duele?" "¿Por qué está allí?"
"¡Pensé que ya había atravesado esto!"
Bueno, sólo hace lo que hace y tú
haces lo que haces.
Más te valdría "sincronizar"
lo que haces con lo que
está sucediendo.
En ello encontrarás mayor paz.

¿Cuál es una aspecto o situación en la cual tengo una historial de impaciencia? ¿Cómo puedo traerme mayor aceptación y "sincronizarme" con lo que está sucediendo, y con paz?

Cuando escuches alguna negatividad,
en lugar de añadir a ello condenando
a las personas involucradas,
envía la Luz y amor a todos,
incluyendo a los que la han provocado.
Comienza con añadir paz
a la situación a través de tu
compasión, aceptación y comprensión.

¿Ha habido algún momento, recientemente,
en que he añadido a una situación de negatividad?
¿Qué pude haber hecho distinto que hubiera
añadido paz a la misma situación?

Cuando te mantienes presente,
en el momento, teniendo cuidado con lo que
llegue a tu camino con la mayor habilidad posible,
manteniendo tu corazón abierto y pidiendo
la bendición y la asistencia del Espíritu
en todo lo que hagas o digas, entonces
estás en buen territorio.

¿Cuáles son algunas de mis estrategias personales para mantenerme presente en éste momento?

*M*ientras te abras
al centro de paz dentro de ti,
puedes compartir
esa energía y contribuir
a la paz del mundo.

¿Cuándo calladamente me sintonizo con el centro de paz dentro de mí, de qué maneras me nace compartir esa paz?

No sé si hay una respuesta final
para buscar paz interior.
Pero si sé que la clave es
encontrar ese lugar dentro de
ti en donde amas estar.
Mantén como hábito estar en ese
lugar más y más, más rápido y más pronto,
y quédate allí más tiempo.

¿En dónde encuentro mi centro?
Practícalo ahora.

La oportunidad para estar en paz
yace en todo momento, en toda elección.
Entras en paz primero
contigo mismo y luego
compartiendo la paz con otros.
Me uno a ti en reclamar
nuestro legado divino
de paz y amor.

¿Dónde puedo, en éste momento,
elegir estar en mayor paz?
Específicamente, ¿cómo puedo hacer eso?

GLOSARIO

A
Aceptación, 14,40,96,116,180,218
Descripción de 10, 144, 146
Alma 94, 98, 106
Amor, Amar xiii, 36, 44, 48, 92, 100, 116, 128, 130, 134, 136, 166, 180, 188, 190, 218, 226
incondicional 166
y el mundo interno 110, 118, 176, 224
y lo divino 94, 96, 98
y la acción 96, 146, 194, 200
y el Espíritu 44, 92
retener (no revelar) 166

C
Cesar la oposición (cese), 8,142,158
Descripción de 6,82,120,146,158
Comunicación, 80, 120
El amar como canal o medio 46, 178
Cicatrización (sanar) 174, 2

D
Divino(a) (herencia, legado) 42, 138, 180, 226

E
Emociones 40, 118, 158, 160, 184, 210
negativas 156, 158, 164, 168, 186

Ejercicios Espirituales 32
Espíritu 32, 34, 44, 50, 118, 220
descripción 92, 180
el Espíritu y la paz 92, 112, 138, 174
Éxito 22

F
Felicidad 4, 18, 46, 106, 118, 164, 176

I
Imaginación 6
Ganar en la, 58
Integridad, 70, 120, 188

J
Júbilo (gozo) 4, 20, 56, 96, 98, 106, 114, 128,188
Juicios 40, 142

M
Mente, la 114, 118, 138, 164, 206, 210
Paz mental 22
Pensamientos 6, 10, 18, 58, 66, 156, 164, 166, 184
Paz y el cuerpo, mente, emociones y espíritu 114, 210
cambio 96, 108, 196
armonía 24, 56, 70, 96, 114, 128, 130, 148, 150
lealtad al ser ("yo") 122
progreso personal 70, 210
desperdiciar energía 12
descripción de la paz 6, 52, 66, 74, 76, 82, 92,
112, 120, 124, 126, 136, 138, 140, 142, 144, 146

como elección 88
está disponible 8
es contagiosa 2, 48, 62
es el hogar eterno 138
es un estado natural 22, 138
es neutralidad 146
es la raíz (padre, madre) del amor 46
está presente 38, 40, 78, 84, 88
reside adentro 18, 30, 32, 50, 72, 110, 118, 158, 172, 174, 176, 184, 186, 188, 192, 200, 222, 224
añoranza por la paz xiii, 36, 72
Paz individual 1, 42, 48, 52, 76, 90
Paz interna (interior) 58, 110, 184, 200
Paz, técnicas para la paz
Amar (amor, amando) 40, 44, 96, 134, 166, 180, 200
aprender de las experiencias 14, 156, 160
asumir (tomar) autoridad en la vida 80, 160
buscar únicamente lo bueno 16
cesar la oposición (dejar de estar en contra, cesar la contrariedad) 6, 8, 120, 142, 158
crear una señal 198
crear, promover, permitir 48, 58, 96, 128, 164, 194
declarar paz no guerra xiii, 36
dirigirse al corazón espiritual (moverse) 32
elegir sabiamente xiii, 36, 166, 168, 180, 188, 226
empezar por buscar adentro 2, 48, 50, 192, 224, 226
enfocarse en (concentrarse en) xiii, 36, 44, 84, 116, 130, 166

enviar Luz y Amor (mandar) 218
mantener un lugar a salvo,
no tener apegos (desapego) 204
palabras mágicas 100
pasar tiempo adentro 32, 34
permitir que ambos ganen 26
pedir la paz para el día 108
tener paciencia 216
relajarse 206
respirar 76, 78
ser 62, 136, 140, 190, 214
soltar lo que no sea la paz 1, 20, 86, 202
tres pasos 42
vivir en el presente 170, 172, 182, 208, 220
Paz mundial 1, 42, 48, 90, 126, 150, 166, 184, 222
Perdón, perdonar 132

R

Relaciones 1, 54, 70, 162, 190, 214
pelear (pleitos) 6, 26, 138

S

Sabiduría 64
Sensaciones 22, 66, 72, 102, 186
lo opuesto (contrario) de la paz 116
Sentimientos 6, 10, 58, 66, 156, 158, 160, 162, 164

SOBRE EL AUTOR

Un maestro y conferencista de estatura internacional, con millones de libros impresos, JOHN-ROGER es una inspiración en las vidas de miles de personas alrededor del mundo. Por más de tres décadas, su sabiduría, humor, sentido común, y amor, han ayudado a tanta gente a descubrir el Espíritu que mora de ellos, logrando salud, paz, y prosperidad.

Con dos libros de los cuales fue coautor en la lista de los libros más vendidos del New York Times que le dan crédito, y más de 100 libros y de audio casetes sobre autoayuda, JOHN-ROGER ofrece extraordinarias introspecciones en una amplia gama de tópicos. Es el fundador de la iglesia sin denominación (Movimiento del Sendero Interno del Alma) **"Movement of Spiritual Inner Awareness" MSIA**, la cual mantienen su enfoque hacia la Trascendencia del Alma;

Rector de la (Universidad de Santa Mónica) **"University of Santa Monica"** en California;

fundador de los(Seminarios Insight) **"Insight Training Seminars" ITS**; Presidente del Seminario Teológico y facultad de Filosofía Paz) **"Peace Theological Seminary & College of Philosophy" PTS**; y fundador del Instituto para la paz Individual y Mundial) **"Institute for Individual and World Peace" IIWP.**

JOHN-ROGER ha dado mas de 5,000 conferencias y seminarios en todo el mundo, muchos de los cuales han sido televisados nacionalmente por su programa de cable (Eso Que Es) **"That Which Is"**, a través de la (Cadena de Sabidurías) "Network of Wisdoms". Ha sido un invitado especial en los programas de "Larry King Live," "Politically Incorrect," "The Roseanne Show", y aparece regularmente en otros programs de televisión y radio.

Educador y Ministro de profesión, JOHN-ROGER continúa transformando vidas, educando a la gente en la sabiduría del corazón espiritual.

Si has disfrutado este libro, quizás quieras explorar los siguientes recursos:

PERDONAR: La Llave del Reino

Por John-Roger

Cuando el resentimiento hacia uno mismo u otro reside en tu corazón, la única persona recluida eres tú. *El Perdón: La Llave del Reino* es un libro introspectivo que te muestra como puedes cambiar tu perspectiva con el poder del perdón y crear mayor libertad interna, paz y gozo.

$13.50, libro tapa blanda

ISBN 0-914829-98-X

Disponible en librerías de todas partes o de MSIA al 323-737-4055 Los Angeles, o en tu localidad.

www.forgive.org

EL GUERRERO ESPIRITUAL: El Arte de Vivir con Espiritualidad

Por John-Roger

Este libro es esencial para todas las personas que desean integrar sus vidas, tanto material como espiritual, y lograr que ambos trabajen juntos. Una guía práctica para encontrar más sentido a la vida diaria, éste libro es un #1 de los libros más vendidos sobre Salud, de *Los Angeles Times*.

$20, libro tapa dura

ISBN 0-914829-66-1

Disponible en librerías de todas partes o de MSIA al 323-737-4055 Los Angeles, o en tu localidad.

www.spiritualwarrior.org

MUNDOS INTERNOS DE LA MEDITACION

Por John-Roger

Descubre claves poderosas para mayor paz, relajación y un conocimiento espiritual, a través de la meditación. En varias presentaciones.

$12, libro tapa blanda

ISBN 0-914829-75-0

$45, juego de CD (3 CDs) o $15, cada uno

Disponible en MSIA al 323-737-4055 Los Angeles, o en tu localidad.

Otros libros de la serie AMANDO CADA DIA:

AMANDO CADA DIA
Reflexiones del Espíritu Interno
Por John-Roger

Esta colección de citaciones, seleccionado de los años de conferencias abiertas hechas por John-Roger, ofrece un pensamiento espiritual cada día para que contemples y te eleves al Espíritu interno.

$15, libro tapa blanda
ISBN 0-914829-82-3
Disponible en MSIA al 323-737-4055 Los Angeles, o en tu localidad.
www.lovingeachday.org
<http://www.lovingeachday.org>

AMANDO CADA DIA PARA Mamás y Papás
Una guía de Inspiraciones y Diario de Trabajo para que Padres puedan Enriquecer su Espíritu Interno
Por John-Roger

Una guía práctica y de inspiración, un diario interactivo que apoya a Papás y Mamás a manejar los innumerable aspectos de ser un padre - incluyendo cuidarse ellos mismos.

$13, libro tapa blanda
ISBN 1-893020-21-5
Disponible en MSIA al 323-737-4055 Los Angeles, o en tu localidad.
www.lovingeachday.org
<http://www.lovingeachday.org>

AMANDO CADA DIA (Suscripción en Internet)

Citas de *Amando Cada Día* en la forma de un mensaje diario con intención de inspirar al lector a reflexionar en el Espíritu Interno. Disponible en cuatro lenguajes-Inglés, Español, Francés y Portugués. La suscripción es gratis y puedes accederlo visitando www.lovingeachday.org <http://www.lovingeachday.org>

También puedes encontrar los mensajes diarios electrónicos de *Amando Cada Día*, en nuestra premiada-página www.msia.org <http://www.msia.org>

EL INSTITUTO PARA LA PAZ INDIVIDUAL Y MUNDIAL (IIWP)

"The Institute for Individual and World Peace"(IIWP) es una Organización de voluntarios, sin fines de lucro, con su casa matriz en Santa Bárbara, California. Fundada en 1982 por John-Roger, el enfoque de IIWP es, educación sobre el proceso paz. La misión de IIWP es identificar y presentar procesos que nos lleven a la paz. El Instituto patrocina talleres para adultos y niños, participa en proyectos comunitarios, coordina presentaciones y conferencias sobre paz, apoya y se asocia con otras Organizaciones que promuevan la paz. IIWP también es propietario y opera el Rancho de Windermere, un Lugar de paz, en las montañas con la vista sobre Santa Barbara.

Si tener mayor paz es de tu interés, por favor contacta a IIWP al:

Institute for Individual and World Peace (IIWP)

2101 Wilshire Blvd. Suite 119
Santa Mónica, CA 90403-5745
310-315-3451 teléfono
888-848-4497 *llame gratis* desde USA
310-315-3452 fax
peace@iiwp.org correo electrónico
www.iiwp.org

Suscríbete a "Momentos de paz"

Cada dos semanas recibirás GRATIS un mensaje electrónico, con una cita de mucha inspiración. Para suscribirte, visita nuestra página web www.iiwp.org.

Tus comentarios y preguntas serán bienvenidos.

Mandeville Press
P.O. Box 513935
Los Angeles, CA 90051
323-737-4055
www.mandevillepress.org
jrbooks@mandevillepress.org
<mailto:jrbooks@mandevillepress.org>